

WEEKEND z *rodziną*

• **Temat weekendu** Asertywność to nie tylko umiejętność powiedzenia „nie”, to umiejętność mówienia tego, co czujemy i czego oczekujemy od innych. Pamiętajmy o jednym - to, jak traktują nas ludzie, zależy w głównej mierze od nas samych. Jeśli nie szanujemy siebie, inni też nie będą tego robić **str. 5** **Wolny czas** Ostatnia dekada XX wieku miała niepowtarzalny klimat, a nostalgia za tamtymi czasami utrzymuje się do dzisiaj. Przedstawiamy kultowe gry i zabawki z lat 90. **str. 10**



Sobota-niedziela
25-26.02.2023

Nr 47 (4899)
Nakład: 7.570 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Zawody w układaniu kostki Rubika
Pamiętacie ten szal?
str. 14



Kultura
Wieniawskiego, nuty góralskie i litewskie zagra młody talent
str. 15

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



REDZIKOWO AMERYKAŃSKA TARCZA ANTYRAKIETOWA MA ZOSTAĆ W PEŁNI ODDANA DO UŻYTKU W TYM ROKU

Baza US Navy. Odpalamy?

Redzikowo przygotowuje się do pełnej gotowości, która ma nastąpić w 2023 roku. To kolejny już termin wyznaczany jako finał ciągnącej się od lat budowy. Tym razem ma być inaczej, bo większość prac jest na ukończeniu, a weryfikacja jej funkcjonowania miała już miejsce. Zjrzyjmy do amerykańskiej bazy pod Słupskiem... str. 2



FOT. LUKASZ CAPAR

REKLAMA

0010705785

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

o **COREKTON** o
Rok założenia 1989

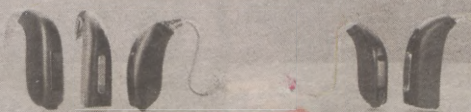
APARATY SŁUCHOWE

Wysoka jakość
światowego producenta
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6
codz. w godz. 8.00-16.00
Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- najtańsze baterie / 12 zł

UBEZPIECZENI - ZNIŻKA NFZ



* m

W poniedziałek W naszej gazecie o Relacje z wydarzeń sportowych
SportOW^24
W regionie kraju na świecie

Zamów
prenumeratę (i losu)

<5> 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Baza w Redzikowie na ostatniej prostej

Alek Radomski

Temat z pierwszej strony

Blżej niż dalej, choć z całą serią wymuszonych przestojów. Amerykańska tarcza antyrakietowa w Redzikowie ma zostać w pełni oddana do użytku w tym roku. Jej budowa trwa już siódmy rok.

Ostatnie prace budowlane i testy systemów. PodślupskieRedzikowo przygotowuje się od pełnej gotowości, która ma nastąpić w 2023 roku. To kolejny już termin wyznaczany jako finał ciągnącej się od lat budowy. Tym razem ma być inaczej, bo w zasadzie większość prac jest na ukończeniu, a weryfikacja jej funkcjonowania miała już miejsce.

Opóźnione prace

Jakwpraktyce wygląda realizacja pierwszej stałej amerykańskiej bazy w Polsce, zdradza raport Congressional Research Service (CRS), think tanku i instytucji powołanej do zapewniania amerykańskim kongresmem pakietu kluczowej wiedzy.

Budowa obiektu w Polsce rozpoczęła się w maju 2016 roku i pierwotnie planowano, że ma zostać ukończona w 2018 roku - czytamy w raporcie. - Jej ukończenie zostało jednak opóźnione do 2023 roku z powodu kłopotów z wydajnością wykonawców prac budowlanych.

W opracowaniu CRS powołuje się na urzędników Missile Defence Agency, czyli Amerykańskiej Agencji Obrony Rakietowej. Stwierdza, że realizacja całej instalacji ma być opóźniona o cztery lata.



Przypominający nadbudówkę okrętu obiekt to środek amerykańskiej tarczy

O problemach na budowie wiadomo nie od dziś. Już w lutym 2020 r. Army Corps of Engineers, który zarządza budową, powiadomił głównego wykonawcę, że przychody ze wszystkich przyszłych faktur zostaną zatrzymane. Tak też się stało. Ostatecznie jednak roboty są w toku, a co ważniejsze, tarcza jest też po testach.

- Razem z US Army Corps of Engineers dotarliśmy do punktu, gdzie mamy bardzo przewidywalny harmonogram - podkreślał w ubiegłym roku wiceadmirał Jon A. Hill, dyrektor Agencji Obrony Rakietowej, podczas niedawnego spotkania z amerykańskimi dziennikarzami w sprawie budżetu jego agencji. - Na miejscu jest radar, a całe wyposażenie Aegis Ashore zostało zainstalowane.

Mowa o systemie Aegis Ashore, czyli lądowej wersji

systemu przetransferowanego na ląd z okrętów US Navy. Jest on zdolny do śledzenia i strącania wielu, nie tylko balistycznych celów jednocześnie. Za jego pomocą US Navy skutecznie strącała już samoloty, a nawet satelity.

Radar SPY-ID(V), czyli oczy tarczy, zamontowano na szczycie przypominającego nadbudówkę okrętu już w maju 2021 roku. Budynek stanął niemal na środku dawnego lotniska wojskowego. Urządzenie ma pole widzenia 360 stopni i jest zdolne do ciągłego i niezawodnego funkcjonowania przez 365 dni w roku. Wydarzenie, uznano wówczas do dużego kroku naprzód. Wcześniej, bo już w lutym system Aegis Ashore został tymczasowo skonfigurowany. Wówczas weryfikowano jego możliwości przy założonym scenariuszu przechwyce-

nia wielu pocisków balistycznych. W tym czasie przeprowadzono też aktualizację oprogramowania i zniwelowanie ewentualnych błędów.

Pytana przez „Głos” o szczegóły testów Agencja Obrony Rakietowej informowała o technicznych zdolnościach, integracji komponentów i systemów. Agencja zapewniała, że na pewno nie będzie testowego odpalenia rakiet ani teraz, ani w przyszłości.

- Tego typu testy prowadzone są na Pacyfiku na Kauai, na Hawajach - informuje Heather Cavalier, rzecznik Agencji Obrony Rakietowej USA.

Były za to symulacje ataku lotniczego. W październiku ubiegłego roku internetowi analitycy mchu lotniczego zwrócili uwagę na tajemnicze misje samolotu z prywatnej amerykańskiej firmy. Cywilny odrzutowiec Le-



Zgodnie z zapowiedziami baza będzie gotowa w 2023 r.

ajet 36A z linii lotniczych PhoenixAir wykonywała regularne kręgi nad bazą, nad którą obowiązuje kategoryczny zakaz lotów. Uznano to za test systemów tarczy, a odrzutowiec za teoretyczny odpowiednik pocisków balistycznych.

Druga w Europie

Tarcza więc działa, a na jej terenie mają znajdować się pociski z rodziny SM-3, zdolne do strącania rakiet balistycznych. Ich najnowsza wersja Block IIA opracowana przez amerykańskiego Raythona i japońskie Mitsubishi została zamówiona przez Pentagon w czerwcu poprzedniego roku. W sumie tarcza w Redzikowie ma być uzbrojona w 21 tego typu antyrakiet, które będą odpalane z trzech kontenerowych wyrzutni rodziny MK 41.

Przypomnijmy, że baza

w Polsce to druga tego typu instalacja w Europie. US Navy obsługuje już siostrzaną instalację w Deveselu w Rumunii, około 150 km od Bukaresztu. Tamtejsza instalacja działa już od ponad pięciu lat i tak samo jak Redzikowo ma bronić Europy, NATO i terytorium Stanów Zjednoczonych przed atakiem balistycznym z Iranu.

Na terenie byłego lotniska w Redzikowie wojskowego stacjonuje około 130 marynarzy i żołnierzy. Mieszkają w dwupiętrowym obiekcie, w czterech pokojach wyposażonych w kucharki mikrofalowe i lodówki. Na miejscu jest też opieka medyczna, wyznaczono również miejsce na sklep, kantinę, salon fryzjerski i siłownię. Co więcej, jest też boisko do koszykówki, boisko do baseballa i własna straż pożarna. ©



Redzikowo to małe miasto. Jednostka ma nawet własną straż pożarną



Jest też boisko do baseballa, koszykówki i siłownia. Marynarze mieszkają na terenie byłego lotniska



Do ich dyspozycji jest kantyna, która posiłki serwuje przez całą dobę

Zioła i herbatki
wspomagające
proces
odchudzania

DIETA, str.7

Posiłek pełen
zdrowia i energii
na dobry początek
dnia

KUCHNIA, str.8-9

WEEKEND *z rodziną*

Kultowe gry
i zabawki, czyli
podróż w czasie
do lat 90.

WOLNY CZAS, str.10

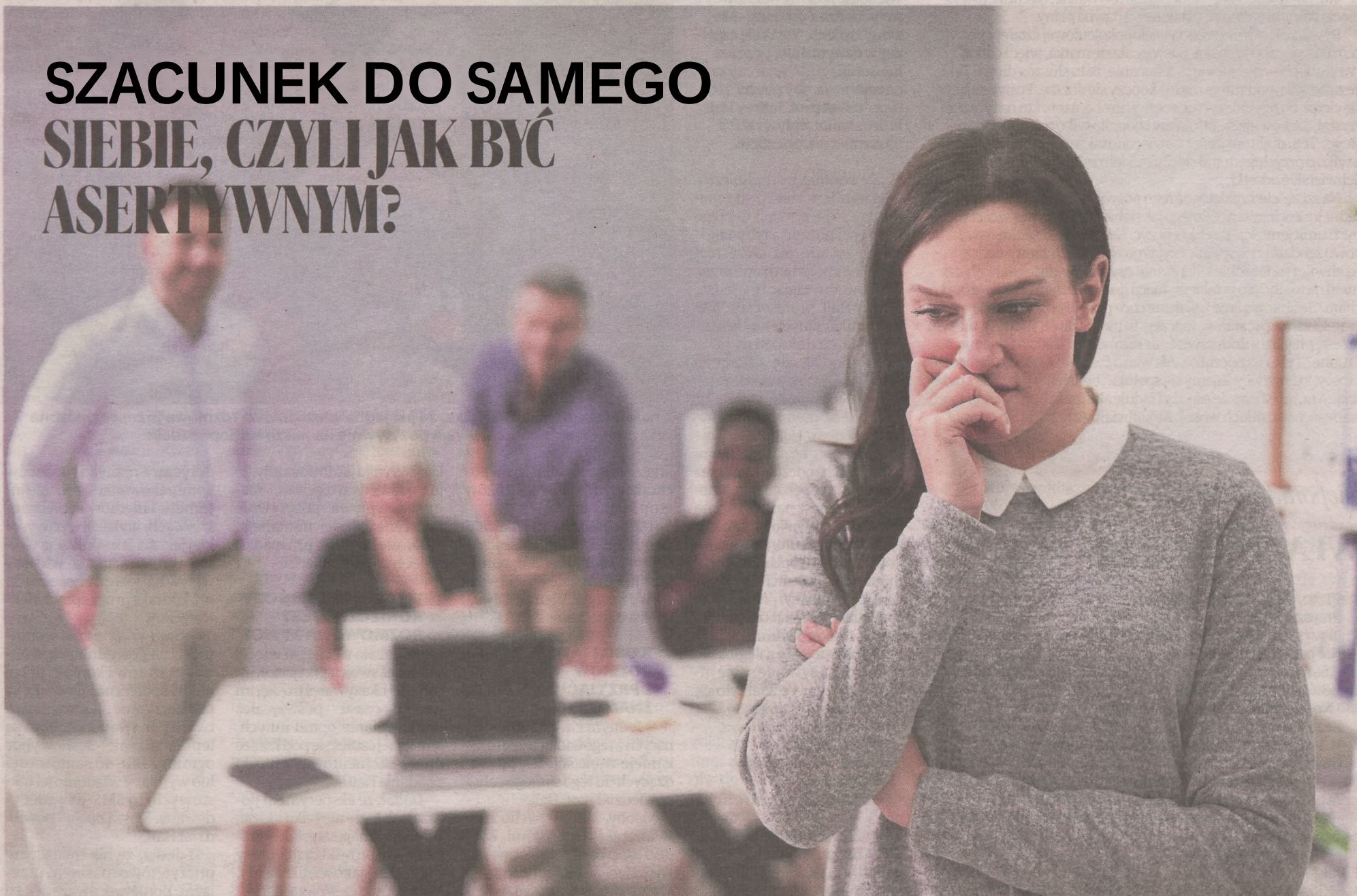
Ponadczasowy
styl retro
dostępny dla
każdego

MODA, str.12

Głos

Sobota-Niedziela, 25 26.02.2023

SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE, CZYLI JAK BYĆ ASERTYWNYM?



Asertywność to cecha, która może bardzo korzystnie wpłynąć na nasze życie. Co ważne, eksperci podkreślają, że da się ją wyćwiczyć - nawet jeśli wydaje nam się, że w naszym przypadku jest to absolutnie niemożliwe. Nie trzeba być osobą przesadnie pewną siebie, by umieć być asertywnym, str.5

Monika Kaczyńska

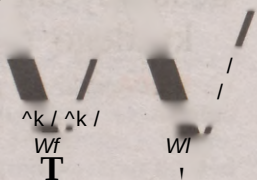
BYCIE
SOBĄ NIE
KRZYWDZI

Gwiazda

TO TROCHĘ SMUTNE, ŻE DZISIAJ OGÓLNY
DOSTĘP DO MUZYKI IV INTERNECIE
SPRALU/Ł, IŻ MŁODZI LUDZIE
NIE SĄ JĘJ TAK CIEKAIKI, JAK MY KIEDYŚ

Piotr Cugowski, wokalista rockowy i popowy

117



wielu z nas propozycja, by
być asertywnym budzi opór.
Bojako? Mamy odmawiać
prośbom, stanowczo upo-
minąć się o swoje i dawać

odpór próbom wymuszania przysług? Przecież chcemy być mili, dobrzy, pomocni... Może więc warto przyjrzeć się biblijnemu zaleceniu asertywności: „będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”. Nie bardziej. Nie znajdziemy w Ewangelii ani słowa o tym, że po to, aby innym było dobrze, powinniśmy zrezygnować ze snu, nie zrobić rzeczy, które są dla nas ważne, na cudze pstryknięcie palcami zmieniać ustalone od dawna plany.

Bywa, że jesteśmy częścią wielopokoleniowej sztafety poświęceń. Poświęcała się babka, poświęcała się matka, więc i córka, i wnuczka żywią głębokie przekonanie, że to słuszna droga. Tyle, że zazwyczaj podążanie nią nie kończy się dobrze. Poświęcający się cierpi, bo niemal wyrwał sobie wątrobę, a ten, kto na tym skończył, zachowuje się tak, jakby chodziło tylko o drobną przysługę. Ten, dla którego się poświęcono także cierpi. Wszak prosił o tylko o przysługę, a stał się dłużnikiem spłacającym od niej lichwiarskie odsetki.

Na szczęście z zakłętą kręgu poświęceń można się wyrwać. Jednak z kochaniem bliźniego jak siebie jest jak z większością cennych umiejętności - trzeba ćwiczyć. Na początek, zanim nawykowo zgodzimy się spełnić czyjąś prośbę, warto zatrzymać się na chwilę i zadać sobie kilka pytań: czy naprawdę tego chcę?; czy mam na to siły?; co w takiej sytuacji doradziłabym osobie, którą kocham? Jeśli słowo „nie” nijak nie chce przejść przez gardło, na początek warto ująć sprawę inaczej - to niemożliwe, niestety, nie tym razem, przykro mi odmawiać, ale nie mogę - działając tak samo. Trudne? Tylko na początku. Ale warto ćwiczyć. Choćby dlatego, że prośby, które zdecydujemy się spełniać, będziemy spełniać z radością. A ta, dzielona, się mnoży i łąduje akumulatory. I zainteresowanego, i wszystkich wokół. Któż chciałby z tego zrezygnować?

Nieporadnik Tatusia

WŁĄCZNIK CIEMNOŚCI

- Tato, przyszedł do ciebie, bo...

Przyszedł.

- Przyszedł do ciebie, żeby ci powiedzieć, że nie poszedł...

Nie poszedł.

...żerano nie umyłem zębów. Bo mnie zaciekawili budownicy. Eeee, chyba budowlańcy?

- No tak, budowlańcy. I młotkownicy!

Eeee?

- Ci co młotkują, przyszedli dzisiaj do budowników.

Chyba przyszli?

- Oj tato, ciągle mnie poprawiasz.

Ja tylko podpowiadam, jak jest dobrze.

- No dobrze, to jak mogę powiedzieć, że bawię się klockami?

Bawię się klockami.

- Ha, a ja umiem krócej!

Jak?

- Klockuję, proste.

A nie sądzisz, że już pora spać?

- Pora, tylko przeczytaj bajeczkę. A najpierw użyj włącznika

ciemności.

Że co??? Słowotwórstwo moich latorośli...

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadnikatusia@gmail.com)

TPartowiedzieć

Jak w prosty sposób poprawić
sobie nastrój?

Często zastanawiamy się, **w jaki sposób szybko poprawić sobie nastrój. Naukowcy przychodzą z pomocą. - Możemy zmienić to, jak się czujemy w danym dniu, poprzez komunikację. Wystarczy jedna rozmowa, aby poczuć różnicę - mówi prot Jeffrey Hall, który zbadał wpływ relacji na nasze samopoczucie.**

To, że kontakt z drugim człowiekiem jest absolutnie niezbędny do utrzymania dobrego nastroju i poczucia przynależności, zostało już wcześniej ustalone i potwierdzone przez naukowców. Mając tę wiedzę, Jeffrey Hall, profesor studiów komunikacyjnych na University of Kansas i ekspert ds. przyjaźni, podjął się zbadania wpływu rozmowy na nasze samopoczucie.

Prof. Hall postanowił sprawdzić, jak poszczególne rodzaje komunikacji z bliskimi osobami oddziałują na odczuwanie przez nas stresu, niepokoju, samotności oraz na nasz nastrój i ocenę jakości dnia. Wyniki badań, których był współautorem, opublikowano w czasopiśmie „Communication Research”.

Amerykańscy naukowcy sprawdzili, jak (Mała na nas siedem rodzajów komunikacji:

- „nadrabianie zaległości”, czyli przekazywanie sobie informacji o tym, co zdarzyło się od ostatniej rozmowy,
- pogłębiona rozmowa,
- żartowanie,
- okazywanie troski,
- słuchanie,
- docenianie innych i ich opinii,
- szczerze komplementy.

W badaniu wzięło udział ponad 900 uczestników z pięciu kampusów uniwersyteckich. Zostali oni losowo poproszeni o podjęcie się jednej z powyższych form rozmowy, a następnie relacjonowali wieczorem swoje odczucia. Wy-



Z najnowszych badań wynika, że już jedna wartościowa rozmowa przeprowadzona przez nas w ciągu dnia wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie

niki zestawiono z danymi pochodzącymi od uczestników grup kontrolnych.

Okazało się, że nie ma znaczenia, jaki rodzaj rozmowy przeprowadzili badani, ponieważ już sam celowy akt rozmowy z przyjacielem, miał największe znaczenie.

ILOŚĆ I JAKOŚĆ
ROZMÓW
Z PRZYJACIÓŁMI MAJĄ
ZNACZENIE?

- Jednym z wniosków, płynących z tego badania jest to, że istnieje wiele ścieżek prowadzących do tego samego celu - powiedział prof. Hall.

Osoby, które wchodziły w interakcje z bliskimi, były o 60 proc. bardziej skłonne powiedzieć, że odczuły zmniejszenie poziomu stresu, w porównaniu do tych, którzy z nikim nie rozmawiali.

Badanie ułożono tak, aby poznać skutki zarówno jakości, jak i ilości codziennej komuni-

kaq'i. Wyniki jasno pokazały, że już jedna wartościowa rozmowa wpływa pozytywnie na ocenę jakości minionego dnia, ale w tym przypadku „więcej znaczy lepiej”.

WYSTARCZY SMS CZY
KONIECZNA JEST
ROZMOWA NA ŻYWO?

- Okazało się, że im więcej słuchałeś swoich przyjaciół, im bardziej okazywałeś troskę, im więcej czasu poświęcałeś na docenianie opinii innych, tym lepiej czułeś się pod koniec dnia - skomentował wnioski z badania Hall.

Dodał, że eksperyment pokazał także, że nie tylko ludzie, którzy już mają satysfakcjonujące życie prowadzą rozmowy o wysokiej jakości, ale każdy, kto znajduje czas na zaangażowanie się w rozmowę, może poprawić swoje samopoczucie.

Wcześniejsze badania przeprowadzone przez prof. Halla

dotyczące różnych sposobów komunikowania się w erze internetu i mediów społecznościowych, wykazały, że wysokiej jakości komunikacja twarzą w twarz miała większy wpływ na dobre samopoczucie niż kontakt przez sprzęt elektroniczny.

- SMS-y, wymiana wiadomości za pośrednictwem komunikatorów i kontakt przez media społecznościowe nie są tak korzystne, jak rozmowa twarzą w twarz, chociaż są lepsze niż nic. Jeśli wybór ogranicza się do samotności lub wymiany wiadomości tekstowych, to SMS-y są zdecydowanie lepszą opcją - powiedział Hall.

I dodał, że nie traktujemy priorytetowo naszych przyjaciół, ponieważ uważamy, że powinni po prostu trwać i wymagają od nas nakładu pracy. Dlatego wolimy łatwiejsze formy rozrywki. A to, jak widać, duży błąd!

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Asertywność - posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta - taką definicję asertywności podaje Wikipedia.

Dalej jest o tym, że asertywność to umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy, umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, autentyczność, elastyczność zachowania, świadomość siebie (wad, zalet, opinii), empatia, stanowczość, umiejętność samooceny.

Osoba asertywna ma określony cel i konsekwentnie do niego dąży. Potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób. Jasno wyraża własne oczekiwania, mówi innym, jak chce być traktowana i jakich zachowań sobie nie życzy.

I uwaga! Fakt, że jesteśmy asertywni wcale nie znaczy, że uczucia innych nie mają dla nas znaczenia - mają. Tyle tylko że jesteśmy odporni na negatywne naciski otoczenia, potrafimy myśleć o sobie, nie tylko o innych.

„Asertywność to termin z dziedziny psychologii, który oznacza umiejętność odmawiania oraz swobodnego wyrażania własnej opinii, krytyki, emocji i potrzeb. Osoba asertywna komunikuje się z innymi w sposób bezpośredni, otwarty i uczciwy tak, by wyrażając sprzeciw lub własne zdanie, nie tylko bronić swoich praw, ale też szanować prawa innych” - pisze Wojciech Martyniś, ekspert kariery w InterviewMe. I dodaje: „Bycie asertywnym może wydawać się trudne, szczególnie jeśli nie jesteś osobą zbyt pewną siebie. Wiedz jednak, że postawę asertywną da się wytrenować. Warto to zrobić, bo dzięki niej twoje relacje prywatne i zawodowe staną się znacznie zdrowsze”. To prawda, osoby asertywne są pewne siebie, bo mają do siebie zaufanie. Komunikują się z otoczeniem jasno i rzeczowo. Nie dają do śpięć, sytuacje problemowe próbują rozwiązać konstruktywnie rozmawiając, nie wrzeszcząc na rozmówcę. Bronią swoich racji, ale z uwagą słuchają innych, można je przekonać do swoich opinii. Akceptują swoje wady i zalety, znają ograniczenia. Dlatego potrafią

odmawiać, gdy czują, że nie dadzą rady.

Niby proste, ale nie do końca. Jak tłumaczą psychologowie, nie jest łatwo być asertywnym. Z jednej strony chcemy być silni, niezależni, a z drugiej akceptowani przez innych. Nie chcemy robić innym przykrości, uchodzić za niegrzecznych, chcemy, żeby inni nas lubili. Czasami na swój sposób boimy się osoby, z którą rozmawiamy i mimo że dokładnie wiemy, na czym polega asertywność, ulegamy. W każdym razie robimy coś wbrew sobie.

Ileż to razy poproszeni przez szefa przyszliśmy do pracy w sobotę czy niedzielę, chociaż tak bardzo chcieliśmy odpocząć albo wyjść z przyjaciółmi do kina? Jechaliśmy w weekend do biura ze łzami w oczach wciąż zadając sobie pytanie, dlaczego po prostu nie powiedzieliśmy „nie”. De razy mimo potwornego zmęczenia, daliśmy się namówić domownikom na coś, na co zupełnie nie mieliśmy ochoty?

Właśnie - my i inni. Asertywność, jak czkamy na stronach Ośrodka Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intria, w najgłębszym sensie jest rodzajem postawy człowieka wobec siebie samego i innych ludzi. Oznacza traktowanie siebie i innych z równoprawnym szacunkiem, dążenie do realizowania praw osobistych - z poszanowaniem praw drugiego i ochrony wzajemnej godności. Służy zwiększaniu zadowolenia z samego siebie i dobrym relacjom z otoczeniem.

Jak zatem pracować nad asertywnością? Pionierem treningu asertywności był amerykański behawiorysta Andrew Salter, który wydał w 1949 roku pierwszą książkę „Conditioned Reflex Therapy”. Salter zajmował się leczeniem osób o tak zwanej zahamowanej osobowości i wyróżnił kilka rodzajów umiejętności, niezbędnych w przezwyciężaniu zahamowań. Jakże to umiejętności? Choćby werbalna i niewerbalna ekspresja uczuć, akceptowanie samego siebie, przeciwstawianie się innym osobom. Z czasem kolejni naukowcy zajmowali się tym problemem. W każdym razie w latach 70. i 80. w wielu krajach rozwinęły się grupowe formy treningu asertywności, bo asertywności naprawdę można się nauczyć!

Na przeróżnych forach można przeczytać relacje tych, którzy postanowili nauczyć się mówić: „nie”.

Intemautkai: „Na moją asertywność najlepiej zadziałało rozpoczęcie pracy. Poszłam do pracy w korpo jako 21 latka, nieśmiała, niepotrafiąca walczyć o swoje i na dodatek do firmy, gdzie 95 proc. pracow-

Bycie asertywnym nie oznacza wyłącznie mówienia: „nie”, bycie asertywnym oznacza szanowanie siebie i innych, jasne wyrażanie swoich poglądów i oczekiwań. To trudne, zwłaszcza jeśli nie jesteśmy osobami pewnymi siebie, ale nad asertywnością można pracować

BĄDŹ ASERTYWNY: SZANUJ SIEBIE, ALE TAKŻE INNYCH



Umiejętność mówienia „nie” może diametralnie poprawić nasz komfort funkcjonowania, na przykład w pracy

ników była po 30-tce (wiem, że 30-tka to nadal młodość, ale jednak była między nami różnica). Z pracy po roku odeszłam jako pewna siebie kobieta, która zna swoją wartość i nie pozwala wejść sobie na głowę. W trakcie pracy pomagały mi dwie cudowne osoby z działu, które ciągle przypominały mi, że mogę brać na siebie wszystkie obowiązki świata, ale to mój wybór i to zależy tylko ode mnie. Zadziałało, uznałam, że nie jestem popychadłem, na które można zrzucić wszystko, co nie fajne”.

Intemautka2 opisuje, jak to przez lata wpisywała hasło: „asertywność” w organizerze jako pozycję, nad którą trzeba popracować. Jednak nigdy nie było czasu. Wreszcie w bibliotece natknęła się na książkę dr. Paula Haucka „Jak walczyć o siebie”. To był dla niej prze-

łom. Książka zawiera opisy przeróżnych problemów z asertywnością, z jakimi zmagają się ludzie, a także - co najważniejsze - konkretne sposoby, co robić, aby sobie z nimi radzić. Dalej intemautka opisuje, jak wyglądała jej codzienna praca nad sobą i wreszcie, jak wyglądają jej efekty.

„Obecnie potrafię iść i w nocy zwrócić uwagę imprezującym sąsiadom - studentom. Kiedyś było to dla mnie nie do pomyślenia. Potrafię również uprzejmie odmówić wpuszczenia kogoś w kolejkę u lekarza - w sytuacji, gdy sama się śpieszę - i nie mam przez to żadnych wyrzutów sumienia. Komfort mojego życia znacznie się poprawił” - pisze na koniec intemautka.

Asertywność na co dzień to kilka zwrotów. Warto nauczyć

się mówić: „moim zdaniem”, „w moim odczuciu”, „rozumiem twoje stanowisko”, „szanuję twoje zdanie”, „uważam, że”. Można asertywność ćwiczyć - np. przez trzy tygodnie poświęcić kilkanaście minut dziennie na wymyślanie asertywnych zachowań, których musimy się nauczyć, bo nam ich po prostu brakuje.

Przykłady? Mamy w sobotni wieczór wyjść z przyjaciółmi, dzwoni brat i prosi o zajęcie się tego dnia jego dziećmi. Mówimy: „Przykro mi bracie, ale mam plany na tę sobotę. Innym razem chętnie zajmę się dziećmi”.

Albo - właśnie wychodzimy z pracy, wchodzi szef i prosi nas o wykonanie dodatkowego zadania, co ważne, nie zdarza się to po raz pierwszy. Mówimy: „Zostało mi jeszcze piętnaście

minut, więc zrobię w tym czasie, De zdołam, resztę dokończę jutro”.

Asertywność to nie tylko umiejętność powiedzenia „nie”, to umiejętność mówienia tego, co czujemy i czego oczekujemy od innych. Pamiętajmy o jednym - to, jak traktują nas ludzie, zależy w głównej mierze od nas samych. Jeśli nie szanujemy siebie, inni też nie będą tego robić.

REKLAMA 0010719806

1 ZŁOM kupię, potnę, przyjadę 1 i odbiorę, tel. 607 703 135. ■

USŁUGI HYDRAULICZNE, ■
tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów,
garaży, piwnic, wywóz starych 1
mebli oraz gruzu w big 1
bagach, 607 703 135.

Sylwetka

Pomaga seniorom spełniać muzyczne marzenia

Jako syn sławnego ojca zawsze był na cenzurowanym. Udało mu się jednak stanąć na własnych nogach. Dziś Piotr Cugowski jest jedną z największych gwiazd popu i rocka nad Wisłą

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Choć dopiero niedawno stuknęła mu czterdziestka, znajduje zaskakujące porozumienie z seniorami. Nic więc dziwnego, że oglądaliśmy go w telewizji jako jednego z trenerów w programie „The Voice Senior”. Ma ucho do wykłapywania naturalnych talentów wokalnych, służy im potem fachowymi radami, ale potrafi też rozładować napięcie trafnym żartem. I ma duszę rockmana: w końcu jest synem słynnego wokalisty Budki Suflera.

- Każda muzyka ma swój czas narodzin i umierania. W przypadku muzyki rockowej był czas narodzin. Świat próbuje zapomnieć o tej stylistyce, a tego się nie da zrobić. Ta muzyka jest nadal żywa. Wychodzę na scenę, gram koncerty i widzę ludzi, którzy się dobrze bawią. To się nie kończy. Rock'n'roll nie umrze nigdy, chociaż stracił na swojej mocy. Każda muzyka miała swoją dekadę i każda dekada miała swoją muzykę - mówi Piotr Cugowski w „Tygodniku Solidarność”.

Skromność to podstawa

Przyszła na świat, kiedy Krzysztof Cugowski był u szczytu popularności. Nic więc dziwnego, że w lubelskim mieszkaniu wokalisty ciągle bywało wielu artystów. Piotrek i jego starszy brat Wojtek od małego mieli zatem do czynienia ze znanymi muzykami. Dla chłopaków frontman Budki Suflera był jednak tylko tatą - chociaż wykonującym nieco inny zawód niż ojcowie ich rówieśników. Państwo Cugowscy starali się tak wychowywać synów, aby nie czuli się lepsi od swych kolegów.

- Wszystkie dzieci z osiedla bawiły się razem na podwórku, a ich rodzice byli przyjaciółmi naszych rodziców. Całe to towarzystwo jakoś się więc mieszało. Mama i tata zawsze mówili nam, żebyśmy się niczym nie chwalili przed rówieśnikami. Dlatego nigdy nie było tak, żebyśmy chodzili jak jakieś „święte krowy”



po osiedlu. A wręcz przeciwnie - zawsze staraliśmy się zachowywać skromność - podkreśla Piotr w „Dzienniku Polskim”.

Krzysztof Cugowski zdecydował się posłać obu synów do szkoły muzycznej. Chłopcy niespecjalnie byli tym zachwyceni. Kiedy ich rówieśnicy kopali piłkę na podwórku, oni musieli godzinami ćwiczyć grę na swych

instrumentach. Szło im to jak krew z nosa, tym bardziej że ojciec wówczas ciągle wyjeżdżał gdzieś na koncerty. I tę tęsknotę za nim Piotr najbardziej pamięta z dzieciństwa.

- Na osłodę mieliśmy płyty z Zachodu. Do dzisiaj pamiętam, jak tata wrócił w 1988 roku z USA i przywiózł całą walizkę kompaktów. Wtedy nie były

one jeszcze w Polsce powszechne. A my nagle z dnia na dzień mieliśmy dostęp do stu kompaktów z różną muzyką. Wcześniej były to płyty winylowe lub kasety VHS. Dziś ogólny dostęp do muzyki w internecie sprawił, że młodzi ludzie nie są jej tak ciekawi, jak my kiedyś - wspomina Cugowski w „Dzienniku Polskim”.

PIOTR CUGOWSKI

Polski wokalista popowy i rockowy. Urodził się w 1979 roku w Lublinie. Jest synem byłego frontmana legendarnej Budki Suflera - Krzysztofa Cugowskiego. Ma starszego brata Wojciecha. Uczęszczał do szkoły muzycznej w Lublinie w klasie skrzypiec. W 1997 roku razem z bratem założył zespół rockowy Bracia. Nagrał z nim sześć albumów studyjnych i wylansował kilka przebojów. Gościnnie współpracował z muzykami, takimi jak: Jan Borysewicz, Seweryn Krajewski czy Marek Jackowski. W 2019 roku rozpoczął karierę solową, nagrywając płytę „40”, która pokryła się złotem. Zagrał rolę króla Jagiellów w musicalu „Krzyżacy”. Przez trzynaście lat był mężem dziennikarki Elizy Tokarczyk. Ma z nią syna Piotra Juniora (ur. w 2000 roku).

Właściwy moment

Mając za ojca wokalistę Budki Suflera, Piotrek i Wojtek od małego bywali na rockowych koncertach. Z czasem sami zapragnęli wykonywać tę muzykę. Jako nastolatki zaczęli zakładać własne zespoły. Początkowo każdy z nich miał swój - dopiero pod koniec lat 90. za radą ojca postanowili zewrzeć szyki. Tak powstała grupa Bracia, która działała ponad dwadzieścia lat, stając się jednym z najważniejszych zespołów rockowych początku XXI wieku w Polsce.

- Byliśmy zespołem, który grał całe mnóstwo koncertów i najlepiej czuliśmy się na scenie. Co kilka lat przychodziła potrzeba i pomysł, że warto nagrać coś nowego. Wiadomo, że są artyści, którzy wydają co chwilę płyty, ale w naszym przypadku tak nie było, natomiast zawsze staraliśmy się, by te płyty były dopracowane i pokazywały w 100 proc. charakter zespołu. Mieliśmy też jakieś tam perturbacje personalne w zespole i być może to też miało wpływ na to, że płyty nie ukazywały się tak często - opowiada Piotr w serwisie Top Guitar.

Kiedy w połowie minionej dekady Krzysztof Cugowski został się z Budką Suflera, zaprosił synów do studia i we trzech nagrali płytę „Zaklęty krąg”. Todoświadczenie natchnęło Piotra do pójścia swoją drogą. W efekcie wokalista na swe czterdzieste urodziny sprezentował sobie debiutancki album solowy. Choć słysząc było na nim również rocka, miał zdecydowanie bardziej popowy charakter i przyniósł jego autorowi kilka radiowych przebojów.

- Oczywiście piosenki z „40” są natchnione rockowym duchem, tak jak utwory Braci - ale to jest naturalna sprawa, bo ja z tego przecież wyrosłem. Jest na „40” kilka utworów, które wyciągnąłem z „szuflady” i mają nawet po kilkanaście lat. Wcześniej nie miały szans, aby zaistnieć w repertuarze Braci, bo po prostu do niego nie pasowały. Praca w grupie wymaga pewnych kompromisów - a te pomysły były na tyle odległe od tego,

co gra nasz zespół, że musieliśmy poczekać na swój moment - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

Nowe rozdanie

Przystojny wokalista przy mikrofonie rockowego zespołu w naturalny sposób przyciągał uwagę pld pięknej. W 2000 roku Piotr poznał dziennikarkę Polsatu - Elizę Tokarczyk. Para wpadła sobie w oko i zaczęła się spotykać, choć ona mieszkała w Warszawie, a on - w Lublinie. Tak dobrze się rozumieli, że w 2008 roku wzięli ślub. Podczas ceremonii w archikatedrze lubelskiej Krzysztof Cugowski wyśpiewał synowi i jego żonie swym charakterystycznym głosem, „Ave Maria”.

Dwa lata po ślubie na świat przyszedł syn pary - Piotr Junior. Ojciec nie chciał mu fundować takiego dzieciństwa, jakiego sam niegdyś doznał, dlatego starał się bywać w domu, kiedy tylko mógł. Chłopiec co prawda słuchał piosenek taty, ale zdecydowanie bardziej niż do muzyki dągnęło go do piłki nożnej. Dlatego nie posłano go do szkoły muzycznej.

Rodzina Cugowskich wydawała się być szczęśliwa - aż tu na początku tego roku niespodziewanie gruchnęła wiadomość, że Piotr i Eliza są już po rozwodzie. Mało tego: piosenkarz przedstawił w internecie fanom swoją nową partnerkę - Karolinę. Na razie wiadomo tylko, że jest ona lekarzem internistą i nefrologiem. Dla wielu wielbicieli artysty to spory szok - tym bardziej że zawsze deklarował się on jako katolik.

- Może nie chodzę zbyt często do kościoła, ale jestem człowiekiem wierzącym. Zresztą Lubelszczyzna, na której mieszkam, jest jednym z nielicznych regionów, gdzie ludzie przywiązują ogromną wagę do wartości chrześcijańskich. W centrum Polski ludzie walą po prostu dopracymimo że mają wszystkie dobre wokół siebie, tracą gdzieś po drodze ducha. Gonią za czymś. A jakby zapytać, czy do końca są szczęśliwi, to okazałoby się, że wcale nie - mówi w serwisie Kobieta.

Zdrowadieta

Zioła i herbatki wspomagające odchudzanie

Otyłość i nadwaga to nie tylko problemy natury estetycznej, ale przede wszystkim czynnik podnoszący ryzyko rozwoju wielu chorób.

Nadprogramowe kilogramy mogą przyczynić się do wystąpienia cukrzycy typu II oraz poważnych schorzeń układu krążenia. Chcesz zawałczyć o swoją zdrową i smukłą sylwetkę, a jednocześnie uniknąć efektu jo-jo? Wypróbuj zioła wspomagające odchudzanie

Zdrowe i skuteczne odchudzanie to proces długotrwały i wieloetapowy. Aby zrzuć zbędne kilogramy, należy wprowadzić zmiany zarówno w swoim trybie życia, jak i na talerzu. Z pomocą mogą przyjść zioła i inne rośliny, które w zależności od właściwości pomogą w walce z nadwagą poprzez:

- wzmacnianie uczucia sytości,
- spalanie tkanki tłuszczowej i zmniejszenie apetytu,
- wspieranie trawienia i przemiany materii,
- działanie moczopędne i detoksykujące.

Zioła na odchudzanie zawierające błonnik

Wybór roślin, które zawierają duże ilości błonnika, jest pierwszym krokiem, który może pomóc nam w osiągnięciu prawidłowej masy ciała. Sprawiają one, że treść pokarmowa bardziej pęcznieje, pobudzają pracę jelit oraz regulują wypróżnienia. Jednocześnie przyspieszają przemianę materii i powodują, że

FOT. LOTIELIN/PIXABAY

w mniejszym stopniu odczuwamy głód.

Wśród bogatych źródeł błonnika warto wymienić:

- nasiona babki płesznik - zmniejszają uczucie głodu i przyspieszają metabolizm, są naturalnym lekiem na zaparcia, ale łagodzą też stany zapalne jelit przy biegunkach, wykazując działanie detoksykujące,
- łupiny babki jajowatej - pochłaniają toksyny i działają lekko przeczyszczająco, przyspieszają metabolizm, działają osłonowo i probiotycznie,

- siemię lniane - nasiona lnu pospolitego, dzięki zawartości błonnika i substancji aktywnych, wspierają cały układ trawienno-wydzielniczy, jednocześnie wydłużając poczucie sytości,
- młody jęczmień - najczęściej dostępny jest w formie

proszku z wysuszonego soku. Dzięki wysokiej zawartości błonnika i innych substancji bioaktywnych wspomaga on proces odchudzania.

Włączając powyższe produkty do swojej diety, koniecznie zwiększ spożycie wody. Powinna być pita razem z nimi, a także w pozostałej części dnia. Jeśli tego nie zrobimy, mogą powodować zaparcia i prowadzić nawet do niedrożności jelita.

FOT. CONGERDESIGN/PIXABAY

Zioła na trawienie i przemianę materii

Osiągnięcie prawidłowej masy ciała powinno być procesem, który nie obciąża zbyt mocno naszego organizmu i nie nadwyręży organów wewnętrznych. Wśród popularnych ziół, które można spotkać w naszych ogrodach i na łąkach, znajdują się takie, które w naturalny sposób wspomogą układ trawienny i przemianę materii.

Zioła, takie jak: mięta pieprzowa, mniszek lekarski, melisa lekarska, rumianek pospolity, fiołek trójbarwny czy szalwia lekarska mają dobroczynny wpływ na metabolizm i trawienie oraz działają ochronnie i kojąco na przewód pokarmowy. Regularne picie naparów tych ziół pomoże także w regulacji wypróżnień i zażegnaniu problemu wzdęć.

Rośliny wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej

Najważniejszym krokiem w walce z nadmiernymi kilogramami jest spalanie tkanki tłuszczowej.

Tu z pomocą przychodzi herbata chińska, yerba matę i guarana. Dzięki zawartości kofeiny i saponin napar z ostrokrzewu paragwajskiego przyspiesza procesy spalania tłuszczu oraz spowalnia proces trawienia, przedłużając odczuwane przez nas uczucie sytości i zmniejszając łaknienie.

Jak poszczególne z nich działają na nasz organizm?

- Herbata chińska (zielona, biała, czerwona, czarna) - zawiera liczne substancje aktywne, w tym katechiny, które wspomagają rozkład związków tłuszczowych oraz teinę, która zwiększa ilość energii wydatkowanej przez organizm. Jej działanie wspomagające redukcję



FOT. ALEXRATHS/GETTYIMAGES



FOT. CONGERDESIGN/PIXABAY

- Gurana - zawarta w nasionach guarany kofeina wspomaga metabolizm i nasila spalanie tkanki tłuszczowej, ponadto przyjmowanie preparatów i napojów z guaraną zmniejsza uczucie łaknienia.

Należy pamiętać, że produkty zawierające wysokie stężenie kofeiny powinny być ostrożnie przyjmowane przez osoby z chorobami serca i żołądka, w szczególności z nadciśnieniem i refluksem żołądkowym. Powinny one w szczególności uniknąć tradycyjnie parzonej kawy. Kofeiny nie powinny spożywać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz dzieci i młodzież.

Zioła, które działają moczopędnie i wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn

W trakcie odchudzania w organizmie powstają zwiększone ilości toksyn, dlatego powinniśmy w szczególności zadbać o to, aby wspomagać usuwanie z organizmu. Z pomocą mogą przyjść rośliny, które usprawniają usuwanie zbędnych związków i wspomagają regulację gospodarki wodnej. Większość z nich wykazuje działanie moczopędne.

Wśród ziół wspierających oczyszczanie organizmu znajdują się m.in.:

- pokrzywa zwyczajna,
- skrzyp polny,
- rdest ptasi,
- perz właściwy
- łopian.

Marta Sieciska-Osiak



FOT. LIANEM/123RF



FOT. HANS/PIXABAY

Śniadanie



Pełen zdrowia posiłek na początek dnia

Owsianka to zdrowy przysmak na rozpoczęcie dnia. Najczęściej podawana jest na słodko z sezonowymi lub mrożonymi owocami. Jednak warto eksperymentować też z wytrawnymi dodatkami

Owsianka dla wielu osób jest idealnym posiłkiem na rozpoczęcie dnia. Płatki owsiane przygotowane na słodko mają wysoki indeks glikemiczny, dzięki czemu szybko zyskujemy energię do działania. Warto wzbogacać owsiankę o składniki będące źródłem białka. W szczególności jogurt naturalny, a także orzechy i pestki, np. dyni i słonecznika. Część osób decyduje się nawet na dietę owsiankową, lecz należy pamiętać, że jest to krótkotrwały i monotonny sposób odżywiania.

Płatki owsiane nie zawsze muszą być gotowane. Świetnym przykładem jest nocna owsianka, która powstaje poprzez zalanie płatków wodą lub mlekiem w pojemniku, a następnie odstawienie do lodówki na całą noc. Rano taką owsiankę można podgrzać lub zjeść na zimno, np. z uprażonymi jabłkami albo posiekanymi bakaliami. Płatki można także zalać jogurtem greckim lub maślanką, nadając im smaku.

Jakie płatki owsiane

wybrać?

Najlepiej sięgać po owsianki, które nie są gotowymi mieszankami do zalania wodą. Takie płatki owsiane mają doda-

tek mleka w proszku lub sporą ilość cukru. Zwłaszcza jeśli mają kandyzowane owoce. Warto wybierać nieprzetworzone płatki owsiane zwykłe, górskie lub błyskawiczne. A orzechy, pestki lub bakalie dodawać na samym końcu. Orzechy można także wcześniej uprażyć, aby nadać im chrupkości lub tak jak w przypadku nocnej owsianki namoczyć je w płynie razem z płatkami.

Różnorodność smaków

Tradycyjna owsianka nie musi być nudnie podana. W sezonie można urozmaicać jej smak świeżymi truskawkami, malinami, borówkami, jagodami lub wiśniami. Poza sezonem pysznie smakuje z rozgniecionym bananem, awokado lub uprażonym jabłkiem. Pyszna owsianka jak deser raffaello będzie świetnie smakować zrobiona na mleczku kokosowym z dodatkiem kawałków mango. Miłośnicy fistaszków mogą się pokusić o dodatek masła orzechowego. Amatorzy czekolady mogą dodać także kilka kostek. Pyszna owsiankę można nie tylko gotować. Świetnie sprawdza się pieczona owsianka, która z jabłkami smakuje jak szarlotka albo nocna owsianka, która sprawdzi się w menu zabieganych osób.

Nie tylko owsianka

Jeżeli chcecie urozmaicić swój jadłospis, to zachęcamy do korzystania z rozgrzewających śniadań na bazie kaszy jaglanej lub kaszy gryczanej niepalonej. Właśnie z tych składników powstaje kremowa jaglanka, która po zmiksowaniu określana jest także budyniem jaglanym lub wyrazista w smaku gryczanka. Każde z tych posiłków można podawać także na wytrawnie.

NOCNA OWSIANKA PRZEPIS Z BAKALIAMI

75 g płatków owsianych górskich, 100 ml mleka (lub innego wybranego płynu), 10 g orzechów nerkowca, 10 g migdałów, 10 g suszonych wiśni lub rodzynek, 10 g pestek słonecznika, szczypta soli do smaku.

Płatki owsiane górskie umieszczamy w wysokiej szklance, słoiku lub termosie i zalewamy wybranym płynem. Mleko, woda lub jogurt ma w całości pokryć płatki w naczyniu. Doprawiamy szczyptą soli do smaku. Następnie dorzucamy bakalie i zamykamy wieczkiem. W przypadku użycia szklanki należy ją przykryć tzw. woskowijką lub folią spożywczą. Po całej nocy owsianka jest gotowa. Wystarczy ją odgrzać. Warto pamiętać, że owsianka

nocna przygotowana z jogurtem będzie najlepiej smakować na zimno.

OWSIANKA ALARAFFAELLO

(datki owsiane (40 g), banan, spora łyżka naturalnego jogurtu lub wegańskiego jogurtu kokosowego bez cukru, miąższ z wanilii, łyżeczka masła orzechowego (10 g), płatki kokosa lub wiórki kokosowe (5 g), (datki migdałów (5 g), nasiona konopi lub po prostu odrobina pokruszonych orzechów

Płatki owsiane zalej wodą i przygotuj na kuchence doprowadzając do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu aż płatki napęcznieją. Gotowe płatki owsiane przełóż do naczynia i odstaw do ostygnięcia. W międzyczasie pokrój banana. Jogurt wymieszaj z miąższem z wanilii. Na wystygnięte płatki owsiane wyłóż pokrojonego banana. Dodaj solidną łyżkę jogurtu, płatków kokosa, migdałów oraz łyżeczkę masła orzechowego. Całość posyp nasionami lub pokruszonymi orzechami.

OWSIANKA Z BAKALIAMI

120 g (datków owsianych błyskawicznych, 350 ml mleka lub napoju roślinnego, 20 g miodu, 10 g orzechów wło-



W kuchni



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. CAPROCHE / PIXABAI.COM



FOT. SEREŻYNY / 123RF

skich lub migdałów, 5 g mielonego cynamonu, 1 jabłko, 10 g cukru, 10 g jogurtu greckiego.

Płatki owsiane trzeba wsypać do naczynia żaroodpornego, tak aby sięgały do jego połowy. W garnku z grubym dnem należy podgrzać mleko lub napój roślinny z odrobiną miodu. Do miski z płatkami owsianymi trzeba wlać mleko. Jabłko należy obrać, pokroić w kostkę i dodać do płatków owsianych. Następnie dorzucamy posiekane orzechy włoskie lub migdały. Wierzch jabłek trzeba posypać cynamonem wymieszanym z cukrem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180° Celsjusza. Owsianka z piekarnika będzie gotowa do podania po około 20 minutach. Pieczona owsianka może być podawana z łyżką jogurtu greckiego.

WANILIOWY BUDYŃ JAGLANY

1,5 szklanki mleka (może być także mleko roślinne), 0,3 szklanki kaszy jaglanej, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub waniliowej pasty, borówki, płatki migdałowe. Zacznij od przygotowania kaszy: upraż ją przez kilka minut

na suchej patelni, następnie przepłucz dwa razy wrzątkiem, zalej mlekiem i gotuj 15 min, co jakiś czas mieszając. Do ugotowanej kaszy dodaj miód i wanilię. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę, jeśli będzie za gęsta, dodaj odrobinę mleka i ponownie zmiksuj. Przełóż budyń do pucharów i udekoruj płatkami migdałowymi i borówkami.

JAGLANKA Z AWOKADO I BANANEM

50 g kaszy jaglanej, 200 ml mleka lub napoju roślinnego, szczypta soli, 1/2 awokado, 1/2 banana. Kaszę jaglaną należy dokładnie opłukać i następnie umieścić w garnku o grubym dnie. Kaszę jaglaną warto uprzyżyć w garnku do momentu, aż zacznie przybierać złotobrązowy kolor i słodko pachnieć. Do takiej kaszy jaglanej należy dodać mleko lub ulubiony napój roślinny i doprawić szczyptą soli. Następnie jagłankę gotować przez około 15 minut, aż kasza wchłonie płyn. W międzyczasie, gdy gotuje się kasza, należy zrobić mus z awokado i banana. Można to zrobić, rogniatą

owoce widelcem, lub przy pomocy blendera ręcznego. Ugotowaną kaszę jaglaną należy włożyć do miski i wierzch ozdobić musem z awokado i banana. Na jagłance można także położyć plasterki banana i awokado. Gotowa jagłanka może być polana miodem lub syropem z daktyli.

GRYCZAŃKA

100 g kaszy gryczanej niepalonej, 200 ml wody, 100 ml mleka kokosowego, 2 suszone morele, 2 suszone daktyle, 5 g mielonego siemienia lnianego, 3 g mielonego cynamonu, szczypta soli, 1/2 banana, 20 g pestek granatu. Kaszę gryczaną niepaloną należy wsypać do sitka i opłukać pod bieżącą wodą. Następnie należy umieścić w garnku o grubym dnie i zalać 100 ml wody. Całość gotować na małym ogniu przez 15 minut. W tym czasie należy pokroić na plastry suszone owoce. Następnie dolać pozostałe 100 ml wody i mleko kokosowe. Po chwili dodajemy zmielone siemię lniane i posiekane suszone owoce. Całość należy zagotować przez 5 minut. Cały czas mieszając, żeby gryczanka

nie przywarła do dna. Na koniec dodać sól i cynamon. Gotową gryczankę przełożyć do misek i ozdobić na wierzchu pokrojonym w plasterki bananem i pestkami granatu. Można też posypać wierzch mielonym siemieniem lnianym.

WYTRAWNA GRANOLA

8 ząbków czosnku, 30 g imbiru świeżego, 5 łyżek płatków owsianych, 4 łyżki pestek słonecznika, 4 łyżki posiekanych orzechów laskowych lub migdałów bez skórki, 4 łyżki jasnego sezamu, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki syropu klonowego, 4-6 łyżek oliwy extra vergine, 1/4-1/2 łyżeczki soli. W misce wymieszać wszystkie suche składniki. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i starty. Smażyć do momentu, aż lekko się przyrumienia i będą pachnieć. Następnie dodać syrop klonowy i sos sojowy. Wymieszać. Dodać suche składniki i dokładnie wymieszać. Całość przełożyć na blaszkę wyłożoną pergaminem i równomiernie rozprzecznić. Piec w piekarniku nagrzanym do 170°C

przez około 10 minut. Wystudzić. Przełożyć do słoika.

Przepis na wytrawną granolę pochodzi z książki „Roślinna uczta smaków” Magdaleny Gembackiej opublikowanej przez wydawnictwo Marginesy.

KASZA MANNA NA MLEKU

2 szklanki mleka, 2 i pół łyżki kaszy manny, 2 łyżeczki miodu lub cukru, 1 łyżeczka esencji waniliowej, 1 łyżka posiekanych orzechów lub 1 datków migdałowych, świeże lub mrożone owoce, 1 łyżeczka dżemu lub konfitury. Do garnka wlej mleko i dodaj kaszę manną. Postaw garnek na małym ogniu i cały czas mieszając, gotuj ok. trzy minuty. Zdejmij garnek z ognia, dodaj wanilię oraz cukier lub miód. Wymieszaj. Przelej kaszkę do misek i udekoruj dżemem, owocami i płatkami migdałowymi.

OWSIANKA POD PIERZYŃKĄ

1/2 szklanki 1 datków owsianych górskich, 1 szklanka wody, 1/2 szklanki jogurtu, mleka lub napoju roślinnego, mix bakalii, świeże owoce.

W rondelku zagotuj wodę. Wsyp płatki i zamieszaj. Gotuj całość na małym ogniu, bez przykrycia. Od teraz nie mieszaj już płatków, tylko poczekaj aż wchłoną wodę i spęcznieją. Jeśli owsiankę lubisz jeść na ciepło, podgrzej mleko lub napój roślinny. Przełóż ugotowane płatki do misek i zalej mlekiem, napojem lub jogurtem. Postaraj się, by całość miała raczej zwartą niż rzadką konsystencję. Owsiankę przykryj grubą warstwą bakalii i świeżych owoców.

DOMOWE MUSLI

dwie szklanki 1 datków owsianych, dwie garści żurawiny lub rodzynek, garść pestek z dyni lub słonecznika, wiórki kokosowe, łyżka cynamonu, łyżka siemienia lnianego, łyżka otrębów pszennych lub owsianych. Wszystkie składniki wymieszaj i przesyp do szklanego pojemnika. Jedz musli z dodatkiem mleka na ciepło lub zimno, a także z jogurtem naturalnym lub samodzielnie. Po wspaniałym musli do misek i zalaniu mlekiem lub jogurtem warto dodać do niego świeże owoce.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. MAT. PRAS. WYD. MARGINESY/MAGDALENA GEMBACKA

Volnyczas

Kultowe gry i zabawki z lat 90.

Szczęśliwcy, którzy pamiętają lata 90., wiedzą, jak bardzo były one wyjątkowe. Działo się tak m.in. za sprawą niezwykle zabawek dla dzieci. Ostatnia dekada XX wieku miała niepowtarzalny klimat, a nostalgia za tamtymi czasami utrzymuje się do dzisiaj. Przedstawiamy kultowe gry i zabawki z lat 90.

Lata 90. inspirowały projektantów mody, a także współczesnych nastolatków i dwudziestolatków. Nie bez powodu tak się dzieje. W tamtych czasach nie tylko królowały dzinsy ogrodniczeki, ręcznie farbowane bluzki czy bandanki na głowę, ale także zabawki, które współczesnym dzieciom mogą wydać się po prostu dziwne. Postanowiliśmy przyjrzeć się bliżej kultowym przedmiotom dla dzieci z lat 90.

W tamtym okresie uczniowie chodzący do podstawówki spędzali dużo czasu na świeżym powietrzu. Podczas gdy rodzice byli zajęci pracą lub porządkami, najmłodsi integrowali się z sąsiadami i testowali coraz to nowsze popularne formy rozrywki. Do lubianych przez dzieci zabaw na podwórku należały:

- gra w gumę i w klasy,
- skakanie na skakance,
- wspinanie się na drzewa,
- wygibasy na trzepaku,
- zabawa tęczową sprężyną,
- wymienianie się karteczkami do kolekcjonowania.

Gra w gumę była niezwykle popularna

Osoby, które spędziły młodość w latach 90., doskonale pamiętają proste zabawy integracyjne. Aby móc grać w gumę, wystarczyło zaopatrzyć się w tani kilkumetrowy rekwiizyt. Dwoje dzieci zahaczało gumę o kostki tak, aby była ona napięta, a trzecia osoba skakała przez przeszkody. Potem następowała zmiana i wyzwanie przyjmowało kolejne dziecko.

Gdy nie było tzw. skuchy, gumę podnosiło się wyżej; na wysokość łydek, kolan, po-



Gra w gumę była szczególnie lubiana przez dziewczynki, ale nierzadko również chłopcy próbowali swoich sił w tej rywalizacji. By utrudnić zadanie, gumę często krzyżowano na przeróżne sposoby, tworząc ciekawe przeszkody

tem ud, bioder, pasa, a nawet pach i szyi. Każda osoba skakała tak długo, aż zahaczała nogą o gumę lub nie była w stanie jej przeskoczyć. Wygrywało dziecko, które nie „skusiło”.

Tęczowe sprężyny i kauczukowe piłeczki

Dużo frajdy sprawiały też dzieciom tęczowe sprężyny - prawdziwy hit lat 90. Można było „przelewać” je z ręki do ręki na wzór iluzjonisty. Powstawało przy tym ciekawe złudzenie optyczne - nie widać było, że mamy do czynienia jedynie z plastikową zabawką. Najlepiej jednak działały na schodach, zstępując z nich stopień po stopniu.

Równie dużo zabawy było z kauczukowymi piłeczkami różnych rozmiarów - od najmniejszych, do tych wielkości nawet piłek tenisowych! Prawdziwym artefaktem była też słynna „pac-lapka”, czyli żelowa łapka na długim ogonku, którą można było przylepiać do przeróżnych powierzchni.

Co przeżyliśmy z lat 80. i wcześniejszych dekad?

Trudno również nie wspomnieć o kolorowych wrotkach ideskorolkach, na których dzieci przemierzały osiedlowe drogi i podjazdy dla wózków. Niektórzy do dzisiaj wspominają toczące się z rumorem po chodnikach plastikowe kółka z dodat-

kiem kauczuku. Do tego dochodzili mali rowerzyści na składakach typu Reksio i popularnych w latach 90. BMX-ach.

Wiele zabaw, które pamiętamy z lat 90., cieszyło się popularnością również w poprzednich dekadach. Tak było z kręceniem na talii plastikowego kółka, czyli hula-hop, czy skakaniem na skakance: na lewej, prawej lub obu nogach jednocześnie, a także jedna noga za drugą. Aby utrudnić sobie zadanie, można było krzyżować ręce.

Z PRL-u wywodzi się także popularna w latach 90. gra w klasy. Na chodniku rysowało się schemat z prostokątnymi polami, do których należało wskakiwać. Dziecko przemiesz-

czało się z jednego obszaru do drugiego tak, żeby nie nadepnąć na linię.

W mieszkaniu też było co robić

W latach 90. nie wszystkie zabawy wymagały przebywania na świeżym powietrzu. Dzieci gromadziły się też na schodach, klatkach schodowych czy w prywatnych mieszkaniach. Tak było w przypadku maluchów kolekcjonujących kolorowe karteczki (te można było nabyć w „papierniku”). Mali sąsiedzi chwalili się swoimi zbiorami i wymieniali różnymi egzemplarzami, które często trafiały do albumu na zdjęcia.

Równie ochoczo dzieci przystępowały do wymiany zdjęć i historyjek dołączonych do gum do żucia. Na rynku dostępnych było kilka talach produktów, m.in. gumy Turbo, Donald, a także te z bohaterami serialu „Beverly Hills”. Kolorowe historyjki dołączano także do wafelków Koukou Roukou. Natomiast największe balony pozwalało robić guma Hubba Bubba.

Równie nietypowymi zabawkami z lat 90. były gumowe figurki, szczególnie lubiane przez najmłodszych. Niejedno dziecko miało trolla z bujną czupryną lub gumowego kuczka Pony z kolorową grzywą, którego można było czesać małym grzebykiem.

Towarem pożądanym była także gra Tamagotchi, znana w Polsce również jako jajko. Była to elektroniczna zabawka umożliwiająca hodowanie wirtualnego zwierzątka, np. pieska. Trzeba było pamiętać, aby regularnie karmić pupila, w przeciwnym razie można było go stracić.

Innymi lubianymi przez dzieci zabawkami były gry, takie jak Tetris. Ta gra zręcznościowa dostępna była na komputerze lub na przenośnym urządzeniu mobilnym. Wśród rodzin, które miały bliskich na Zachodzie, powodzeniem cieszył się także Game Boy firmy Nintendo, czyli przenośna konsola do gier.

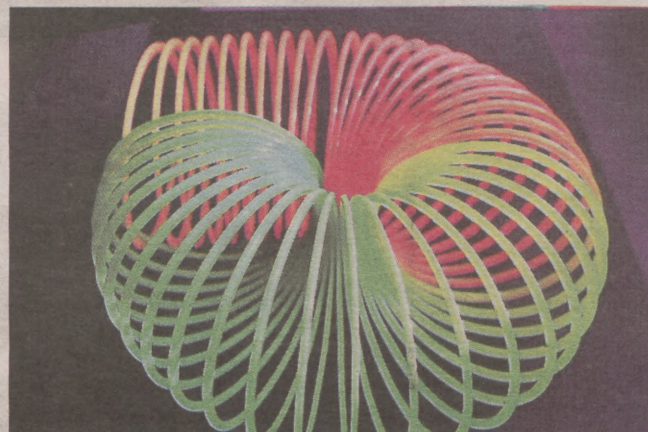
Dodatkowo wśród dziewczynek popularne były lalki Barbie i „Pollyanna pockets”, czyli miniaturowe plastikowe domki dla lalek, które składało się jak pudełeczko. We wnętrzu takiego kompaktowego pudełka można było znaleźć malutkie mebelki i po-



Robienie zdjęć aparatem Polaroid w latach 80. i 90. sprawiało dzieciom wielką frajdę



Na osiedlach królowały rolki, wrotki, a także deskorolki, których kółka nierzadko były po prostu plastikowe



Tęczowe sprężyny były obiektem pożądania wszystkich dzieci. Pozwalały tworzyć widowiskowe iluzje

Rozrywka



Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino (Monciak)

Polskie miasta warto zwiedzać niezależnie od pory roku. Przy każdej pogodzie mają swoje uroki, liczne atrakcje i potrafią nieźle zaskoczyć turystów.

W Bydgoszczy warto z pewnością zobaczyć tamtejszą „Wenecję”, którą tworzą budynki bezpośrednio sąsiadujące z rzeką Młynówką. Dziś to miejsce sprawia niesamowite wrażenie, a turystom przypomina Wenecję lub Amsterdam: zabytkowe kamienice z XIX w. wznoszą się tuż nad wodą, malownicza kładka prowadzi na Wyspę Młyńską, wokół można zobaczyć pozostałości starych spichlerzy.

W Elblągu, koło katedry św. Mikołaja (z najwyższą w województwie warmińsko-mazurskim wieżą), ciągnie się tzw. ścieżka kościelna lub zaulek kościelny. To niezwykle miejsce, w którym można poczuć się niczym w średniowieczu - z każdej strony otacza nas architektura gotycka. Zaulek daje ciekawą perspektywę na zabyt-

kową zabudowę - można stąd zrobić świetne zdjęcia.

Z kolei ulica Mariacka w Gdańsku bywa czasem nazywana „Gdańskiem w pigułce”. Ma tylko 185 m długości (wiedzie od Bazyliki Mariackiej do Długiego Pobrzeża), ale po obu jej stronach wznoszą się piękne zabytkowe kamienice z przedprożami zdobionymi motywami biblijnymi i mitologicznymi.

Floriańska to jedna z najsłynniejszych krakowskich ulic. Wytoczona w XIII w., ciągnie się od Rynku Głównego do Bramy Floriańskiej i stanowi część Drogi Królewskiej. Po obu stronach ulicy nie brakuje zabytków i interesujących miejsc. Warto zwiedzić np. Muzeum Farmacji czy Dom Jana Matejki.

Kto nie słyszał o Krupówkach w Zakopanem? Łączą piękno widoków na Tatry i mniej lub bardziej tradycyjnej architektury góralskiej z zalewem reklam i szyldów. Trudno się dziwić - to handlowe serce Zakopanego, odwiedzane praktycznie codziennie przez dudy turystów.

Polskie miasta skrywają wiele niespodzianek i pięknych zakątków. Są wśród nich ulice, których urok zachwyca zarówno stałych mieszkańców, jak i turystów z Polski i zagranicy

ZAPIERAJĄCE DECH W PIERSIACH ULICE POLSKICH MIAST



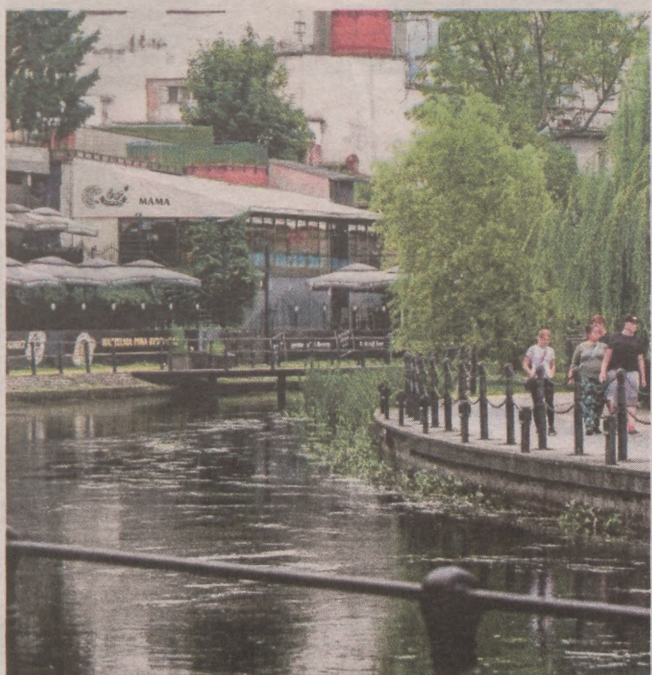
Elbląg, ścieżka kościelna



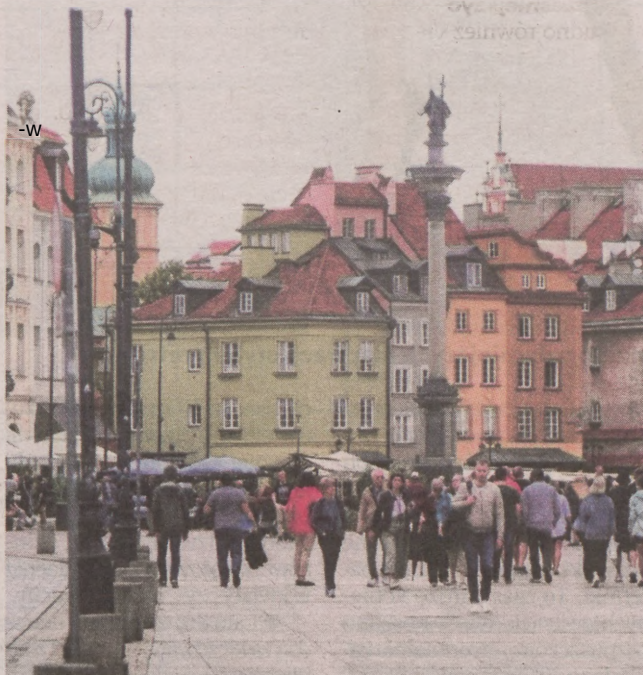
Gdańsk, ul. Mariacka



Kraków, ul. Floriańska



Bydgoszcz, „Wenecja Bydgoska”



Warszawa, Krakowskie Przedmieście



Zakopane, Krupówki

Ubrania i fryzury

Ponadczasowy styl retro dla każdego

Styl retro w modzie to połączenie klasyki i współczesności. Jak się okazuje, jest on ponadczasowy i może mieć naprawdę bardzo różne oblicza. Z pewnością każdy może znaleźć w nim coś dla siebie. Podpowiadamy, na czym polega ten styl i jak z powodzeniem korzystać z mody retro

Martyna Robek
martyna.robek@polskapress.pl

Styl retro polega na łączeniu części garderoby, które nawiązują swym wyglądem do minionych dekad. Moda nie przemija, lecz zatacza koło i często do nas powraca. Zdarza się, że ubrania oraz elementy garderoby pojawiają się w nieco zmienionej formie, zaś innym razem wyglądają niemal identycznie jak dawniej.

Moda retro - ubrania typowe dla tego stylu

Łaciński przedrostek retro oznacza „w przeszłości” lub „wstecz”. XX wiek był niezwykle obfity w różnorodne, często zaskakujące rozwiązania, dodatki, fasony i wzory. Stanowią one inspirację po dziś dzień. Choć niektórzy mogą nazywać styl retro staromodnym, to zdecydowana większość przyznaje, że jest on niezwykle kobiecy i elegancki. Ten trend w modzie polega na wykorzystywaniu kolorystyki, fasonów oraz krojów nawiązujących swym charakterem do minionych dekad.

Do najpopularniejszych elementów stylu retro należą: słynna w latach 20. mała czarna oraz sztuczna biżuteria; sukienki i spódnice z kłosem oraz spodnie cygaretki - typowe dla lat 50., buty na wysokich obcasach i damskie garnitury - jak w latach 30.; nadruki w groszki i ostre kolory - charakterystyczne dla lat 60., czy luźne tuniki oraz geometryczne wzory - typowe dla popularnego w latach 70. stylu hippie. Mnóstwo trendów z XX wieku przetrwało do dziś. Częściami garderoby, nawiązującymi do XX wieku, są również bluzki z cekinami czy sukienki z przedłużoną talią.

- W latach 20. pojawiła się m.in. jedna z popularniejszych fryzur, tzw. bob, która w modzie wciąż wraca do łask. Dodatkowo niezwykle popularny i uwielbiany wieczorne wyjściowy makijaż smokey eyes wraz z czerwonymi ustami, to również trend typowy dla stylu retro.

- Lata 30. to moda na rajstopy kabaretki. Noszono także buty na wysokich obcasach. W tym okresie kobiety nosiły na głowie loki lub fale.

Ubrania w groszki to jedna z najpopularniejszych inspiracji stylem retro

- W latach 40., czyli w okresie wojny stawiano na proste stylizacje. Modne były wąskie spódnice ołówkowe, bluzki koszulowe i eleganckie dodatki. W makijażu przede wszystkim podkreślano usta.

- Lata 50. to czas pojawiania się wielkich ikon modowych. Audrey Hepburn wypromowała klasyczny trend - uwielbiany do dzisiaj oraz sukienkę wieczorową - małą czarną (ta sukienka pojawiła się już wcześniej). Brigitte Bardot nosiła spodnie capri i bluzki z łódkowymi dekolami.

• W modzie lat 60. zakochają się panie lubiące rozłozowane sukienki w groszki czy buty balerinki. To czas bardzo kobiecych stylizacji. Włosy noszono rozpuszczone, ewentualnie zakładano również opaski. Popularne w tym okresie było tzw. ko-

cie oko, czyli trend w makijażu, uwielbiany przez nas do chwili obecnej. Od końca tej dekady królował wspomniany już styl hippie, z którego przetrwały: spodnie dzwony, kurtki dżinsowe, kolorowe chusty, sukienki w kwiaty czy... okulary muchy.

• Lata 80. w modzie uchodzą za kiczowate, ale nadal zdarza nam się sięgać po charakterystyczną dla tamtego okresu

plastikową biżuterię czy leginsy.



Tzw. fryzura bob pojawiła się w latach 20. XX wieku. Po stu latach wcale nie wypadła z mody



Perły były szalenie popularnym dodatkiem przed II wojną światową, ale i dziś pasują do wielu kreacji

plastikową biżuterię czy leginsy.

To wszystko wyraźnie wskazuje na to, że chętnie sięgamy po elementy garderoby typowe dla minionych czasów i niejednokrotnie stanowią one dla nas prawdziwą inspirację.

Styl retro może być inspiracją dla każdej kobiety, niezależnie od typu urody czy temperamentu. Istotne jest, by dobrać go

zgodnie ze swoim typem figury, np. kobiety, które nie mogą pochwalić się zgrabną talią, świetnie odnajdą się w rozkloszowanych sukienkach i spódnicach, które ukryją ten mankament ich sylwetki. Jednak szczególną uwagę stylowi retro powinny poświęcić panie o klasycznych typach urody, które dobrze wyglądają w eleganckich, szykownych kreacjach.



Krzyżówkapanoramiczna

kościelny dostojnik; wikariusz generalny	ozdoba na łańcuszku hulanka	Jakub, przywódca rabacji	jednostka ilości ciepła	graniczy z Wenezuelą	poniesiony wydatek	Lisa" w Luwrze	„Maż i...”, komedia Aleksandra Fredry	kańczug, batóg	Catherine... Jones, aktorka	głos męski gatunek "kaczki marciniek na rabacie	zapis księgowy	podpora fasoli	dawny nadzorca prac rolnych	szlachetki najazd		
£	choroba skóry	kuzyn szaraka	osadnik	przystań dla arki Noego	zwiększa sprzedaż	Zola lub Karewicz	reklamowany baton	melodia z zegara np. metr	nauczycielka	masę konia serbski złoty	war-szawski tor łyż-wiarski	opera Pucciniego	huragan, nawałnica	duże pomiesz-czenie	Wielki w Pań-stwie Środka	gwałtowny deszcz
drzewo z Ameryki, orzesz-nik	mleczny napój	Kłó-sowski lub Wilhelmi	cukier w proszku	wino hisz-pańskie	wybor-czy lub miesz-kalny	okreś-lanie kierunku; peleng	zawo-dowo przenosi ciężary	u psiego ogona	ostrze włóczni	szatan w fili-żance wiązka	siostra Balla-dyny	spina sple-kane mury				
W płukania tkanin	piłkar-ska ... Mistrzów	wielka-nocny	rys stepowy	dawna granica miasta	sus w bok	kozacki oficer	starogreckie naczynie na wino	fotel dla cesarza	wędro-wiec, łożak	z rzepką dawny władca Etiopii	umiar w zacho-waniu	zdolny do wy-bryków urwi-poleć	grecki Mars	mię pion i nie poziom	częstka materii	dawny środek usypia-jący
miara obje-tości, achteł	gliniane na-czynie	lotna ciecz, spirytus drzewny	krzew na nar-koty	roślina wodna, wodo-rost	śmiej-tanka towa-rzyska	dawny podręcz-nik do łaciny	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy
strój gejszy	osęka	kraj kłono-wego liścia	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy	rodzaj werandy
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24										

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - aforyzm Isokratesa.

31-1QYM 4Ł4ZIAA VS 3ZSd3TVN :3INVZVMZ0a

Zawody w układaniu kostki Rubika

Rajmund Welnie

Region

76 zawodników wzięło udział w zawodach Ice Cubing Szczecinek, czyli w zmaganiach w układaniu legendarnej kostki Rubika.

W hali sportowej szczecineckiej Szkoły Społecznej rozgrywane były silnie obsadzone zawody w układaniu kostki Rubika Ice Cubing Szczecinek. To druga tego rodzaju impreza w Szczecinku. Wzięło w niej udział 76 zawodników, w tym goście z zagranicy. To prawdziwi mistrzowie w tym sporcie - dość powiedzieć, że potrafia łożyć

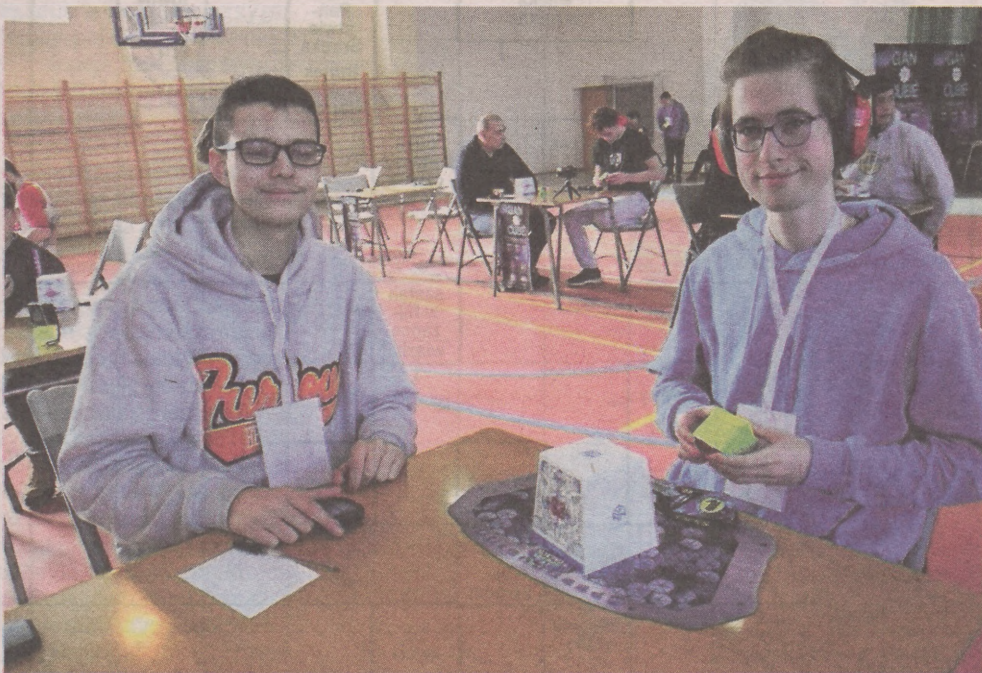
cały sześcian w kilkanaście sekund. Najlepsze wyniki na świecie oscylują w granicach kilku sekund.

Konkurencji w układaniu kostki Rubika jest sporo, w tym np. układanie jej jedną ręką lub bez patrzenia.

Kostka Rubika była światowym szaleństwem w latach 80. ubiegłego wieku. Dzisiejsi 40-50-latkowie na pewno wspominają ją z nostalgią, ale wdąż bawi - starszych i młodszych. Zabawa kostką polega na takim ułożeniu kwadratów, aby na każdej ścianie wszystkie posiadały jeden kolor. Składa się ona z 26 sześciąt i przegubu umieszczonego w środku. ©



Zawody Ice Cubing Szczecinek



DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 914813 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

«ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, tel.
535-480-794.

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

SEZONOWANE drewno kominkowe-
buk, dąb - sprzedam. tel. 608-648-614.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy,
placimy nawet za wraki, oferujemy
najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Finanse biznes

USŁUGI PRAWNE

ODWOŁANIA, pozw. 731961209.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

stronaZDROWiA

Czytaj dla zdrowia

CkD

czytaj
stronazdrowia.pl

Raz, dwa, trzy, na akty
wiedz popatrzy

A black and white photograph of a young woman with voluminous, curly hair. She is looking back over her right shoulder at the camera with a slight smile. She is wearing a strapless, light-colored dress. Her hands are clasped together near her waist. The background is a mottled, textured grey.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
84

©®

Krzysztof Ścibor
3iuo Calvus

Sobota

Nad Pomorze dociera zimne arktyczne powietrze z północy. W ciągu dnia sporo! opadów śniegu i zimno, max do 0:2°C. Wiatr silny z północy! może powodować zamiecie i zawieje ^..... śnieżne. W nocy r kolejne opady śniegu i silny północny wiatr. Jutro zimowo z opadami śniegu, na termometrach max do 0:2°C. Wiatr cały czas silny i nieprzyjemny z północy. Na drogach biało i zimowe, trudne warunki jazdy.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft) **3-4**

Sila wiatru (Bft) **5-6**

Kierunek wiatru **N**

1006 hPa ↑

55 km/h

40 km/h

Pogoda dla Polski

***5 cm**

***40 cm** ***5 cm**

1 pogodnie — zachmurzenie umiarkowane

2 /ciężki deszcz / cięgi deszcz i burza

3 mgła y marnąca mgła S śliska droga

5 3° temp. w dzień **m** temp. w nocy temp. wody **15°**

przelotny deszcz przelotne deszcze i burza pochmurno 1 J mżawka

przelotny śnieg cięgi śnieg przelotny śnieg z deszczem cięgi śnieg z deszczem

mgła y marnąca mgła S śliska droga marnąca mżawka marnący deszcz T+ zamiecie śnieżna ^ opad gradu V kierunek i prędkość wiatru

112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja «w»

Dzisiaj jutro

Gdańsk	1 °	0 °	i re
Kraków	5 °	1 °	
Lublin	4 °	0 °	! < r ... 1
Olsztyn	1 °	0 °	! i
Poznań	2 °	2 °	! * 1
Toruń	2 .. °	i :	! \$r ... 1
Wrocław	2 °	2 °	i *
Warszawa	1 .. °	1 °	

Karpacz i ° 1 -1 ° w

Ustrzky Dolne 3 ° -1 ° < r

Zakopane 2 ° -3 ° ! < r

1000

„Nasz mały PRL” to wybitny popis aktorski

Padnij i powstań dla Chmielą

Akcja pomocy dla słupskiego hiphopowca Kuby Chmielą. W 2013 roku uległ on ciężkiemu wypadkowi. Uraz kręgosłupa spowodował paraliż, na szczęście nie został uszkodzony rdzeń kręgowy i lekarze dają szansę na przywrócenie mu sprawności.



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI

KOLEJNA AKCJA POMOCY

Impreza w słupskiej hali Gryfia trwała przez cały miniony weekend. W niedzielę nastąpił finał. Jakub Chmielowiec, który co roku potrzebuje 30 tysięcy złotych na rehabilitację i leczenie, w 2013 roku uległ ciężkiemu wypadkowi.

W jednym ze słupskich klubów organizował III Przegląd Pomorskiego Hip-Hopu. Po imprezie nieszczęśliwie upadł, doznając urazu kręgosłupa. Miał zmiążdżone trzy kręgi szyjne i nie mógł oddychać samodzielnie. Uraz kręgosłupa spowodował u Kuby paraliż, na szczęście nie został uszkodzony rdzeń kręgowy i lekarze dają szansę na przywrócenie mu sprawności. Podczas tegorocznego finału uczestnicy mogli robić nie tylko burpee (padnij i powstań), ale także, korzystając z przygotowanych atrakcji, np. aukcji, zobaczyć pokazy artystyczne i inne wydarzenia - w tym muzyczne. Celem było jak zwykle uzbieranie 30 tysięcy złotych. Co roku udaje się zebrać tę kwotę i to z nadadkiem, który przekazywany jest na pomoc dla innych niepełnosprawnych. Pomysłodawcą i organizatorem akcji pomocy jest Marcin Pluta.

FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI



FOT. KRZYSZTOF PIOTRKOWSKI